平成24年度県民カレッジ

自遊塾

塾生募集

4月20日(金) 消印有効

魅力いっぱい
ユニークな企画による
全59講座

一人2講座まで
受講できます

自遊塾は、ボランティア講師である県民教授によって
発案された企画が、講師と塾生によって、自主的に
運営される学びと交流の場です。
自遊塾での活動が発展して生まれたＮＰＯや
ボランティア組織、サークル活動などもあります。
生涯学習に取り組む機会として、
さらには、学習・交流を広げる機会として
積極的にご活用ください。
職業をお持ちの方にも参加いただけるよう
開催時間・開催場所が工夫されています。

創造のよろこび
富山県民生涯学習カレッジ
http://www4.tkc.pref.toyama.jp/toyama/
自遊塾募集 検索

自遊塾運営のイメージ

自遊塾の主役は、県民教授と塾生です。
塾生も講座の運営に関わることになります。
生涯学習の一環として責任を持ってご応募ください。

講　座
運営管理

自遊塾

主体的参加
運営協力

県民教授

活動支援

県民カレッジ

塾　　生

塾生のみなさんの費用負担や納入先は下記のようになります。

①自遊塾負担金（一講座につき500円）（受講決定後に納入）　→　県民カレッジへ

②講座運営費（講座運営に必要な経費）：講座開始後に納入　→　県民教授へ

（資料代・材料費・保険代・通信費・会場費などの実費で講座により異なります）

県教育文化会館を主な会場として開講する講座

こころとからだの健康

U842　ほほえみ　スマイル　パワーアップ　自分自身とのよりよいお付き合い

時間・曜日　木曜日　19:00～21:00　｜　会場　県教育文化会館（401号室）

県民教授氏名　経田　博子

・日本交流分析協会インストラクター
・サンタフェNLP発達心理学協会プラクティショナー認定トレーナー
・BCBコミュニケーションファシリテーター

教授から一言：自分が一番長く付き合うのは自分自身。自分が自分を好きでいる時間を心理学（TA・NLP・BCB）などを活用して、増やしていきましょう。
自己肯定感を高めて、わくわく時間をあなた自身にプレゼント。
ご一緒に、コミュニケーション能力と笑顔力を高めましょう。

1	6／7 (木)	肯定的感情の増やし方　ストロークの活用	
2	6／21(木)	私らしい笑顔	
3	7／5 (木)	自分の気持ちをうまく表す	
4	7／19(木)	NOを上手に伝える	
5	8／2 (木)	心が通う「聴く」技術	
6	8／23(木)	聴く表情を磨く	
7	9／6 (木)	自分の中で決めたこと　偏見・妄想とさようなら	
8	9／20(木)	笑顔力アップでたのしい時間　会話を楽しむ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	3,000円（テキスト代1,500円＋資料・通信費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U843　自分のための癒しの時間　パステルアートでオリジナルカード

時間・曜日　木曜日　19:00～21:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　経田　博子

・サンタフェNLP発達心理学協会プラクティショナー認定トレーナー
・パステルNAGOMIインストラクター

教授から一言：パステルのやわらかな色合いと、指で描く時間が癒しの時間となります。
色のパワーを意識しながら、自分の好きな言葉を入れたカードを自分のために作ります。
自分が穏やかに過ごせる時間の創造です。

1	6／14(木)	円を描く　自分の好きな色・好きな言葉	
2	7／12(木)	丘と樹　　色の力	
3	8／9 (木)	イメージを広げる　海の中　色を表す	
4	9／13(木)	ゆらぎ　色の錯覚	
5	10／11(木)	色づく秋　紅葉　　色と感覚①大きさ	
6	11／8 (木)	キャンドル　　色と感覚②ライト・トーナス	
7	12／13(木)	クリスマスツリー　色と感覚③共感覚	
備考	自遊塾負担金	500円	定員12人程度
	講座運営費	6,500円（額縁1,500円＋材料費4,000円＋資料代・通信費他）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（11歳以上）	

U844 笑顔で語ろうキラキラ談話室

時間・曜日　日曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室ほか）

県民教授氏名 谷川恵美子

- 富山県民生涯学習カレッジ　はつらつ学びのリーダーⅡ期　修了
- H21年度～県民教授
- えみりーサロン教室主宰

教授から一言　コミニケーションの輪を広げ、友好な人間関係の和を築いて行きたいと思います。明るく健やかに心豊かな明日を生きる為に、お互いの知恵や感性に学び合い、自らの元気なパワーをひき出し、笑顔輝く明日を生きる絆を築く場になればと思います。受講生自らが発表する機会がありますが、話が苦手意識の人も、講座の終盤には苦手意識を克服し、話す事を楽しむことが出来ると思います。

1	5／27(日)	出会いはうれしい、話す事は楽しい、交流会	
2	6／24(日)	発表－今年の目標は。大切にしている事は。	
3	7／22(日)	発表－ハッピーになる生活の知恵袋について、	
4	8／26(日)	発表－忘れられない感動体験について、	
5	9／23(日)	発表－自分の為にしている事、人の為にしている事	
6	10／28(日)	発表－生き甲斐を感じる時、楽しい時間は。	
7	11／25(日)	発表－講座を通じて気付いた事、学んだ事、交流会	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	2,000円（資料代、通信費、交流会費、ファイル代等）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U845 実用万象学で自分発見！コミュニケーション講座

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名 佐伯　正子

- (財)生涯学習開発財団認定
- シニアスキルリーダー
- (JBANカウンセラー)
- 助産師　看護師

教授から一言　人にはそれぞれ生まれ持った価値観・性格があります。本当の自分らしさとは・・・生年月日から、自分と相手のコミュニケーションギャップの理由がわかります。知ってビックリ！すっきり！おもしろい！そんな自分にきっと出会えます。コミュニケーションが楽しくなる方法を一緒に学んでみませんか。

1	6／9(土)	実用万象学とは・・・客観的に自己分析	
2	7／7(土)	J-BAN性格分析レポート配布。客観的に自分検証	
3	8／11(土)	価値観3分類（ビジョン・ピース・ロジカル）の検証　パート1	
4	9／1(土)	価値観3分類（ビジョン・ピース・ロジカル）の検証　パート2	
5	9／29(土)	第一印象と本当の自分のギャップとは・・・	
6	10／27(土)	思考の2分類（ホープフル・ケアフル）の検証	
7	11／17(土)	まとめ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員12人程度
	講座運営費	4,000円（J-BANスキルリーディング性格診断レポート（1000円）資料・通信費等（3000円））	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U846 いきいき富山の健康体力づくり（基本編）

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00ほか　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）

県民教授氏名 檜谷　靖城

- 元県ラグビー協会理事、参与
- 少年ラグビー指導歴　23年
- シニアラグビー選手歴　20年
- 第9特別合唱団員歴　26年
- 日本ウォーキング学会　会員
- 富山の名水を守る会　会員
- 自遊塾県民教授歴　3年

教授から一言　健康不安・体力貯筋の低下を案じている方が対象の講座です。少子高齢化が進む日本の百寿者も4万人を越えました。百寿者になっても現役元気で活躍されている日野原重明先生（100歳）冕地三郎先生（105歳）等の元気パワーの秘訣を学び、皆さんと活躍する百寿者を夢見ましょう。又幅広い知識経験談等の吸収によって、充実した輝かしい人生をめざしましょう。

1	5／26(土)	教授・塾生の紹介・健康アンケート・健康にいい話・貯筋について	
2	6／9(土)	生涯現役の長寿者から学ぶ、健康ビデオ視聴、エコグラム	
3	6／23(土)	体力測定、ストレッチング・ウォーキング・クールダウン、心と脳の関係	
4	7／14(土)	ストレッチング・ウォーキング・クールダウン、温泉入浴と効能	
5	8／25(土)	私の健康体質改善について（又はゲスト講師による講義）	
6	9／8(土)	ストレッチング・ウォーキング・クールダウン、生活健康習慣	
7	9／22(土)	ストレッチング・ウォーキング・クールダウン、ちょい太でも大丈夫	
8	10／13(土)	美土里ウォーキングコース1周・バーベキュー・温泉入浴・健康トレーニング	
9	10／27(土)	吉峰山トレッキング、ティーパーティ、温泉入浴、もの忘れを防ぐコツ	
10	11／10(土)	まとめ反省会（食事会）　※希望により冬期計画有	
備考	自遊塾負担金	500円　初回に集会	定員20人程度
	講座運営費	5,000円　会場費（教文以外で会議室を借りる場合）傷害保険加入金、その他	
	受講条件	健康・体力づくりに関心のあり、元気な百寿者を夢見る方	
	親子受講	一般のみ	

U847 腹話術人形で笑いの出前

時間・曜日　金曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室ほか）

県民教授氏名 並木　恵美

- 腹話術師（師範代）
- 県生涯スポーツ指導員
- シニアタレント
- 自遊塾県民教授

教授から一言　楽しい笑いは健康の源！　腹話術で心も体も元気になりましょう！
あなたの元気をボランティアに活かしませんか！？

1	6／1(金)	腹話術ってなに？　発声してみよう！	
2	6／15(金)	腹話術人形に触れてみよう！	
3	7／6(金)	人形と短い会話をしてみよう！	
4	7／20(金)	皆の前でやってみよう！	
5	8／3(金)	自分のネタでやってみよう！	
6	9／7(金)	今後に向けて	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	3,000円（人形レンタル代、テキスト代、通信費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U848 マイポエム　綴る＆詠む

時間・曜日　火曜日　19:00～21:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名 尾山　敦子

- 元KNBアナウンサー、県内外で講演。研修活動を通して愛ある生き方を提唱している。
- コスモ生涯学習アカデミー代表
- 日本話し方センター北陸支部長
- 産業カウンセラー　・キャリアコンサルタント
- 交流分析士インストラクター
- (財)日本作詩家協会会員

教授から一言　自分にポエムなんて書けるだろうか？　そう思っていらっしゃいませんか？
あなたの心の中に浮かんだことをあなたの言葉で綴れば良いのです。
ポエムを綴り詠むことで自分に気付き、自分にも人にもやさしくなれるはずです。ポエムを通して新しい自分に会いに行きましょう。

1	6／12(火)	自分をポエムで表現してみよう	
2	7／10(火)	誰にでもできる楽しいポエムづくり	
3	8／7(火)	誰にでもできる楽しいポエムづくり	
4	9／11(火)	学遊祭のステージ発表にドキドキチャレンジ	
5	10／9(火)	みんなで外へ飛び出そう（ミニポエム旅行）	
6	11／13(火)	どんどん書いてみよう自分のポエム	
7	12／11(火)	みんなで作る夢の詩集	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	3,400円（ポエム詩集制作費、実費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

こころとからだの健康

U849 やさしい心理学講座「人間とは…」

時間・曜日　日曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）

県民教授氏名　尾山征一郎

慶応義塾大学・法学部卒業
東京福祉大学・心理学専攻科卒業
認定心理士、心理相談員
交流分析士インストラクター
産業カウンセラー、キャリアコンサルタント
真宗大谷派僧侶

教授から一言　いろいろなことを学べば学ぶほど「人間というのはおもしろいなあ…」と感じます。あるときは、天使のように気高く行動するかと思うと、あるときは悪魔のように振舞います。この不思議な人間を、心理学の観点から一緒に眺めてみませんか。

1	6 ／ 3 (日)	パーソナリティ（性格）のちがいはどこからくるの？	
2	7 ／ 1 (日)	よりよい人間関係をつくるためのポイント	
3	8 ／ 5 (日)	思いちがいだらけの人間	
4	9 ／ 2 (日)	親と子の微妙な関係	
5	10／ 7 (日)	男と女のふしぎな間柄	
6	11／ 4 (日)	説得の難しさ	
7	12／ 2 (日)	人間とは、本当に素晴らしい	
備考	自遊塾負担金	500円	定員25人程度
	講座運営費	1,500円（資料作成費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U850 心きらり・国語の授業

時間・曜日　水曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（304号室）

県民教授氏名　坂田　陽子

・元小・中学校国語科教師
・「越中万葉かるた大会」読み手
・ＮＦＤ講師
・著書「風のごとく－未来を創る子どもたちへ－」

教授から一言　学ぶことには、喜びと、感動があります。心がきらりと輝く瞬間があります。特に、「読む、書く、話す、聞く」の国語の授業は、人間として成長していくための生涯の学習です。学ぶことによって、心が温かく元気になる、心きらりの学びを体験してみませんか。楽しく、和やかな時間を共にし、輝く自分を創りましょう。

1	6 ／ 6 (水)	授業開き　今なぜ国語を学ぶのか	
2	6 ／27(水)	体験しよう、詩や小説などの文章を声に出して読む楽しさ	
3	7 ／18(水)	日本語の魅力を知ろう（漢字、かな）	
4	8 ／ 8 (水)	心で書こう、美しい文字（毛筆、硬筆）	
5	9 ／ 5 (水)	感じよう、古典の美しい響き（「枕草子」など）	
6	10／10(水)	今よみがえる、万葉集と大伴家持（「越中万葉かるた」）	
7	11／14(水)	伝え合おう、自分の思い、考え(詩のスケッチ、心きらり体験)	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	3,000円（資料代2,500円・通信費500円）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U851 コミュニケーションに活かすコーチング~Let's enjoy コーチング~

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）

県民教授氏名　遊道　直美

・(財)生涯学習開発財団認定コーチ
・産業カウンセラー
・キャリアコンサルタント
・交流分析士
・NPOグループ相談員
・看護師

教授から一言　良いコミュニケーションは、人を繋ぎ、人を育て、人を勇気づけることができます。コーチングとは「対話を通じて相手の成長や目標達成をサポートするコミュニケーションスキル」であり、より良いコミュニケーションや自分のストレス緩和にも役立ちます。仕事・子育て・教育・医療など様々な場で活かし、楽しみながら一緒に学び合いませんか。

1	6 ／30(土)	コミュニケーションとは？　コーチングとは？ 男女のコミュニケーションの違い	
2	7 ／14(土)	「認める力」～認める・認められる効果とは～	
3	7 ／28(土)	「聴く力」～あなたに話したくなる～	
4	8 ／25(土)	「質問力」～相手の能力や可能性・やる気を引き出す～	
5	9 ／ 8 (土)	「伝える力」～お互いの違いを知れば人間関係が楽になる～	
6	9 ／22(土)	目標（夢）を描く　～Let's try コーチング～	
7	10／13(土)	Let's enjoy コーチング	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	5,000円（資料代・通信費・お茶代）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（16歳以上）	

U852 「いのちを見つめて　生と死」～スピリチュアル・ケア(Ⅷ)～

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（304号室ほか）

豊原　則子

・生と死を考える会全国協議会運営委員
・富山生と死を考える会代表
・日本死の臨床研究会会員

中藪　由佳

・富山・生と死を考える会・世話人
・分かち合いファシリテーター
（内閣府自死遺族のための分かち合いの会運営研修会受講）

県民教授氏名

教授から一言　世界保健機構（WHO）は1990年、がんの末期患者にとってスピリチュアル・ケアが重要だと表明しました。がん患者のみならず様々な喪失体験者・死別体験者にとってもスピリチュアル・ケアは大切な要素です。音楽療法やアートセラピーも取り入れて、共に学びを深めませんか。

1	5 ／26(土)	スピリチュアル・ケア入門	
2	6 ／30(土)	スピリチュアル・ケアの実技と交流	
3	7 ／28(土)	喪失体験談①	
4	8 ／25(土)	突然死の遺族となって（体験談②）	
5	9 ／29(土)	アートセラピー	
6	10／27(土)	音楽療法	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,000円（①参考資料代　②お茶代）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（15歳以上）	

歴史・文化

U853 発見!!越中国の埋もれた歴史（10）~中世越中史と城館伝承

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（401号室）

県民教授氏名　明神　博幸

・郷土史の、特に従来顧みられることが少なかった分野に焦点を当て研究し紹介している。

教授から一言　越中各地の中世城館にまつわる伝承・人物を、実際の歴史と照らし合わせ考察します。越中の歴史は一般的に受け身で、周辺諸国からの影響下にあったと見られがちですが、国内には200以上の城館に国人が活動し、人々は農耕し市を開く等生活基盤を築いていました。伝説・伝承は史実ではないものの、その一端を物語っています。見過ごされがちな歴史を見直してみましょう。

1	6 ／ 2 (土)	城館についての基礎①	
2	6 ／16(土)	城館についての基礎②	
3	6 ／30(土)	源平合戦にまつわる伝承と史実	
4	7 ／14(土)	承久の乱から名越氏支配下での伝承と史実	
5	7 ／28(土)	建武の新政から南北朝の動乱に関わる伝承と史実①	
6	8 ／11(土)	建武の新政から南北朝の動乱に関わる伝承と史実②	
7	8 ／25(土)	畠山氏支配下から戦国期の伝承と史実①	
8	9 ／ 8 (土)	畠山氏支配下から戦国期の伝承と史実②	
9	10／20(土)	天下統一に向けての伝承と史実①	
10	10／27(土)	天下統一に向けての伝承と史実②	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,500円（テキスト作成費・地図やファイルは各自で持参）	
	受講条件	なし	
	親子受講	不可	

U854 絵説き「ふるさとむかし語り・むかし探し」

時間・曜日　水曜日　13:30～15:00　｜　会場　県教育文化会館（401号室ほか）

県民教授氏名　長谷田　一

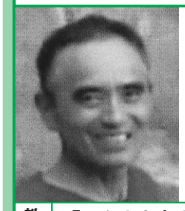
・風土史跡伝承「フォークロアとやま」主宰
・いきいき長寿センター「とやま語部連絡会」所属
・公民館等各種施設で活動
・埋文センターで考古学・近世文書を読む会で古文書読解を生涯学習

教授から一言　絵説きや史跡逍遥で、ふるさとの「昔語り・昔探し」を楽しむ講座です。先人の暮らしぶりに触れ、郷土やわが家の歩みを再認識し、また、身近な話を互いに持寄って披露し合う、楽しい共学の場に成りますように。

1	5／23(水)	はじめに「フォークロアとカントリーウォークの魅力」	
2	6／27(水)	ふるさとの殿様歴伝　初代「利次公」の事績	
3	7／18(水)	民話の里「六治古王国」史跡逍遥　（現地研修）	
4	7／25(水)	ふるさとの宗教戦争「一向一揆と越中戦争争乱」	
5	8／22(水)	ふるさとの長者考「東大寺大仏建立と地獄絵図」	
6	9／26(水)	一向一揆の里「鳥越城」」史跡逍遥　（現地研修）	
7	10／24(水)	ふるさとの武士哀話「無念なり加賀大槻騒動」	
8	11／28(水)	まとめ　懇親会・意見交換	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	7,000円程度（初回に一括集金、但し現地探訪は別途規定）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U855 山に学ぶ・山は夢と冒険とロマン

時間・曜日　木曜日　19:00～20:45　｜　会場　県教育文化会館（304号室）



県民教授氏名　平田　清志

法政大学社会学部卒、東京外大チベット語研修、チョモランマ登山隊参加、日本百名山完登、タクラマカン砂漠・チベット高原縦断、日本ヒマラヤ協会・日本山岳文化学会・富山スポーツマンソサエティ会員

教授から一言　『とやま山歩き』ぶ「山笑う」という表現がある。何と面白い表現だろう！
どんな様子が「山笑う」なのか？
山は生きる力を与えてくれます！
山に遊び、山に学びましょう！

1	5／31(木)	山笑う！　・山の文化	
2	6／28(木)	深田久弥　・山の文学	
3	7／26(木)	山岳文学を読む①『マークスの山』	
4	8／30(木)	エベレストへの挑戦・マロリーを中心に	
5	9／27(木)	北アルプス『喜作新道物語』	
6	10／25(木)	山岳文学を読む②『単独行』	
7	11／29(木)	女人禁制とは？『日本女性登山史』（交流会）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,000円程度（資料代、通信費、交流会費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	不可	

U856 俳句を作る　富山を語る

時間・曜日　月曜日　13:30～15:30　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　森川　敬三

俳誌『あした』会員
同　『草樹』会員
富山県現代俳句協会理事
富山県連句協会会員

教授から一言　富山を詠んだ俳句、句作や句会のコミュニケーションで、富山を再認識する講座です。暮らしの中で感じる喜びや自然のすばらしさを俳句にし、句会で語り合いましょう。あなたの感性や経験が生きた俳句は、自分史でもあります。初めて俳句を作る方も大歓迎。塾生の俳句で『富山歳時記』を作り、富山の魅力を発信します。

1	6／11(月)	句作と句会の基礎・基本	
2	7／9 (月)	高志の国文学館見学　夏の自然と風土　句会	
3	7／30(月)	富山の俳句①　秋の自然と風土①　句会	
4	8／27(月)	富山の俳句②　秋の自然と風土②　句会	
5	9／24(月)	会場周辺の吟行　句会	
6	10／29(月)	富山の俳句③　冬の自然と風土　句会	
7	11／26(月)	富山の俳句④　年末年始の自然と風土　句会	
8	12／10(月)	まとめ（「富山歳時記」第１号制作）　句会	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	2,000円程度（資料代1,000円、通信費500円、保険代500円）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U857 茶道史を学ぼう

時間・曜日　日曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）

県民教授氏名　桃野　重昭

裏千家茶道正教授
短大講師（日本文化論）
海外で茶道文化紹介講座

教授から一言　抹茶の発展の歴史を知り、茶道を正しく理解しよう。
千利休の抹茶法を知り、わび茶の精神を理解しよう。
茶の湯ブームに自戒し、真の茶道の精神を学ぶ。

1	5／27(日)	茶の起こりからわび茶まで	
2	6／24(日)	信長・秀吉の茶	
3	7／22(日)	茶会　自宅（一心庵）	
4	9／23(日)	千利休の茶（１）	
5	10／28(日)	千利休の茶（２）	
6	11／25(日)	織部・有楽・遠州の茶	
備考	自遊塾負担金	500円	定員25人程度
	講座運営費	2,500円（資料代等）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（15歳以上）	

U858 ヨーロッパ文化の探訪　一人旅の実践編Ⅱ

時間・曜日　土曜日　17:10～19:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　村田　清司

筑波大大学大学院、ハイデルベルグ大学で学ぶ。
ドイツで日本のアーティスト展、コンサートツアーを行う。

教授から一言　今年はポツダム宮殿や庭園でフリードリッヒ大王300周年記念事業があります。
ドイツ訪問には最適です。

1	5／26(土)	全体的説明と案内	
2	6／9 (土)	文化の探訪を実践するための準備と初歩的な語学	
3	7／7 (土)	インターネットの活用、各サイトへのアクセス例	
4	7／28(土)	計画作りと旅行の会話の初歩的な練習	
5	9／8 (土)	ドイツ編とドイツ語　（動画サイトを自分のツールにしよう）	
6	10／6 (土)	イタリア編とイタリア語（　〃　）	
7	11／10(土)	フランス編とフランス語（　〃　）	
8	12／8 (土)	（EXTRA）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,000円程度（参考資料関係）	
	受講条件	インターネットをやっていなくても、やりたいと思っている方も	
	親子受講	一般のみ	

歴史・文化

U859 子ども・若者の創造育成と「紙芝居」上級

時間・曜日　日曜日　13:00～15:00 ※6／3のみ　10:00～12:00　　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　佐伯喜美子

・県民カレッジ自遊塾11年目
・青少年育成富山県アドバイザー協議会会長
・内閣府認証 NPO法人青少年育成ネットワーク・ウイング理事長
・紙芝居作家
・子どもの文化研究員・助言・相談コーディネーター
・越中青空紙芝居実行委員長
・日本創造学会員

教授から一言：日本独自の文化財である紙芝居を継承し、心を育む理論と実践体験学習をとおし、子ども・若者の自立と家族の絆を深め、社会貢献の場で活性化を図り未来に活躍する心豊かな人づくり養成講座でご一緒に学び、リーダー・コーディネーターを目指しましょう。

1	5／27(日)	紙芝居の特性、心を育む理論と実践体験学習の基本。	
2	6／2 (土)	手づくり紙芝居を創る。楽しく脚本を創ろう！（ゲスト作家）参加	
3	6／3 (日)	手づくり紙芝居を創る。楽しく絵を描こう !!	
4	7／1 (日)	手づくり紙芝居を創る。クリニックと試演。	
5	8／26(日)	みんなで心に響く試演、クリニックで楽しく仕上げる。	
6	9／2 (日)	みんなで楽しく実演、学習のまとめ。	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	2,000円（ゲスト参加ボランティア講師の旅費）	
	受講条件	教材教具持参　小学生・中学生・高校生／参加歓迎	
	親子受講	可（5歳以上）	

ものづくり

U860 バルーンでイベントを盛り上げよう（初級）

時間・曜日　水曜日　19:00～21:00　　会場　県教育文化会館（403号室ほか）

県民教授氏名　杉山　吉宏

・万国スギヤマ（プロ活動）
・素人ちんどん「おらっちゃ人生桜歌隊」
・ＮＰＯ法人「レインボー」理事長
・自遊塾講師

教授から一言：バルーンでの作品作りを…イベントに参加して人気者になろう!!（年30回程あり、希望者のみ）

1	6／6 (水)	基礎　始めに動物を作ろう（犬）	
2	6／20(水)	〃　（犬・うさぎ・キリン）	
3	7／4 (水)	〃　（ゾウ・トラ・ライオン）	
4	7／18(水)	〃　（クマ・コアラ・ヒツジ）	
5	8／8 (水)	鳥を作ろう　（白鳥・カモメ・インコ）	
6	8／22(水)	虫を作ろう　（チョウ・ハチ・トンボ）	
7	9／5 (水)	花を作ろう　（ヒマワリ・チューリップ・バラ）	
8	9／19(水)	乗り物を作ろう　（飛行機・オートバイ）	
9	10／3 (水)	アニメキャラクターを作ろう（ミッキー・ドナルド・プルート）	
10	10／17(水)	〃　（アンパンマン・バイキンマン・スヌーピー）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員30人程度
	講座運営費	1,400円（ポンプ600円・バルーン（100本）800円）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（6歳以上）	

U861 真空管アンプ製作教室

時間・曜日　日曜日　14:00～17:00　　会場　県教育文化会館（304号室ほか）

県民教授氏名　水上　宗久

会社員
富山クラフトオーディオクラブ会員

教授から一言：真空管手作りアンプ教室を開設します。真空管のほのぼのとした音の世界を楽しみませんか！専門講師より、真空管アンプの概要から使用パーツによる音質の特徴、シャーシの加工から部品取付、配線・半田付まで製作ポイントの指導を受けながら、アンプを実際に組み立てます。世界に一つしかない　あなたの音創りを通じてオーディオ仲間と交流の輪を広げましょう。

1	5／27(日)	真空管アンプの概要（廣瀬和弘）	
2	6／24(日)	使用パーツ（キット）と入手方法について（美佐修治）	
3	7／22(日)	アンプ組み立ての基本（藤井潔）	
4	8／5 (日)	アンプの製作（1）（平野昭男）	
5	8／26(日)	アンプの製作（2）（平野昭男）	
6	9／30(日)	調整・試験、音質改善について（町野利道）	
7	10／27(日)	富山クラフトオーディオクラブ試聴会において作品発表	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度(初心者歓迎)
	講座運営費	2,000円（資料代、ハンダなど製作のための消耗品代、通信費等）	
	受講条件	講座で製作するアンプは、講座での説明を聞いてから各自でキットやパーツ選んで準備したものを会場に持ち込んで製作します。	
	親子受講	可（13歳以上）	

U862 シュガークラフト　ースイーツを彩る砂糖のアートー

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00 ※9／22、10／20は9:30～12:30　　会場　県教育文化会館ほか

県民教授氏名　三辺　咲子

・2000年より県民教授。
・公民館や子ども対象の体験講座等にてお菓子づくり、シュガークラフトを紹介。

教授から一言：シュガークラフトは、砂糖をベースにしたクリームなどでお菓子を飾る優美な“お菓子の芸術”です。基礎から応用へと進む作品づくりを通して、お菓子に彩りを添える研究をしてみましょう。

1	5／26(土)	基礎　砂糖の話、クリームの作り方・絞り方	
2	6／9 (土)	応用①　【角砂糖】立体物へのデコレーション、繊細な絞り	
3	6／23(土)	応用②　【ベビーシューズ】ペーストの扱い、立体物の組立・飾り付け	
4	7／7 (土)	形成の研究①　【ミニバラのブーケ】ペーストの扱い、花づくり	
5	7／21(土)	形成の研究②　【ミニバラのブーケ仕上げ】パーツの組み方、ブーケの組み方	
6	9／22(土)	学習の総合①　【カップケーキ】ケーキを焼く／デコレーションをする	
7	10／20(土)	学習の総合②　【お菓子の家】クッキーを焼く／デコレーションをする	
備考	自遊塾負担金	500円	定員8人程度
	講座運営費	4,600円（材料費 3500円、会場費 900円、通信費 200円、親子受講：子どもの材料費 別途相談）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（6歳以上）	

U863 自然美の転写アート

時間・曜日　木曜日　13:00～15:00　　会場　県教育文化会館（304号室）

県民教授氏名　中川　佳子

・富山県婦翔会会員　・現代工芸美術家協会会員
・富山工芸協会会員　・世界押花芸術協会会員
・如月倶楽部主催
・ネイチャープリントインストラクター
・レカンフラワーインストラクター

教授から一言：今から始まるアートワールドの拡がり、お気に入りのものに好きな絵柄を思いのままに、自然の美しさを残しませんか。

1	5／24(木)	彩り染めで格子シール作り	
2	6／21(木)	ネイチャーコラージュ　16キルト	
3	7／19(木)	〃　ガラスフレームリングス	
4	8／23(木)	〃　クリスタルキューブ	
5	9／20(木)	〃　リボンファッション	
6	10／18(木)	マーメルトでマカロン作り	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	9,000円（6回分材料費）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（6歳以上）	

U864 籐と楽しく

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　熊木　保子

スペイン・フランス・ギリシャ・モンゴルでグランプリ
日展・県展・市民展入選
婦翔会会員
東久邇宮文化褒賞

教授から一言　１本のつるから形になった時の嬉しさを味わってみませんか。
前半は篭を編み、後半は色紙一枚完成します。初心者大歓迎です。

1	6／9 (土)	籐になれよう　平篭づくり	
2	6／16(土)	〃　丸篭づくり	
3	6／30(土)	花篭作りと小物づくり	
4	7／7 (土)	〃	
5	7／21(土)	〃　３回で２点完成	
6	9／1 (土)	色紙の為の板編み	
7	9／15(土)	板編みの裏に和紙張り	
8	9／29(土)	好みの絵（見本も有）を描きカットする	
9	10／13(土)	色紙にボンドで張って完成	

２年目の受講者には別途カリキュラムを用意

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	7,200円
	受講条件	なし
	親子受講	可（10歳以上）

定員10人程度

U865 土人形のぬくもりに触れ、自分でも作ってみよう

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（304号室）

県民教授氏名　古川　圭子

・自遊塾は、12年目です。
・廃絶してしまった富山土人形の復活を目標に、伝統的技法である胡粉と膠と泥絵の具で彩色しています。

教授から一言　江戸時代から作られてきた富山土人形の伝統的技法を振り返ります。そして、実際に粘土に触れて、形を作り、彩色をして、自分だけの土人形を作りましょう。

1	6／2 (土)	土人形の歴史と作り方を学ぶ	
2	7／7 (土)	蛇の目土鈴。おわら土鈴を作る	
3	9／1 (土)	干支土鈴、天神様、お雛様を作る	
4	10／13(土)	素焼きした人形に彩色する	
5	11／10(土)	同上	
6	12／1 (土)	同上	

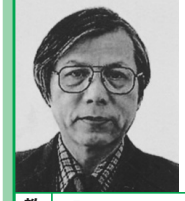
２年目の受講者は、作りたい人形の希望をとります。

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	4,000円（粘土代、絵の具代、窯焼き代、初回に集金）
	受講条件	なし
	親子受講	可（５歳以上）

定員15人程度

U866 茶室の起し絵講座

時間・曜日　金曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（401号室ほか）



県民教授氏名　長谷川和衛

・昭和62年「富山の茶室」執筆に参画
・県内の名園・茶庭等調査多数
・富山国際職藝学院・県立高等学校専攻科等において「起し絵講座」を指導

教授から一言　「起し絵」とは、誰もが見れば納得できる立体模型の絵図面です。
茶道が盛んになり、各地で同じ茶室を造りたい、そんな要望から発生した「起し絵」。
この起し絵を飛び出す絵本仕立てに作る講座で入門編です。
懐紙入れサイズに細工する等、紙技の世界を楽しんでみませんか。

1	5／25(金)	起し絵　基礎編	
2	6／22(金)	〃	
3	7／20(金)	〃	
4	9／21(金)	起し絵　茶道関連課題	
5	10／19(金)	〃　（内山邸見学を予定）　現地集合	
6	11／16(金)	起し絵　課題成果の取りまとめ	
7	12／21(金)	〃	

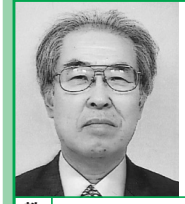
備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	3,000円程度　材料費・資料制作費（絵図面のアレンジ料含む）・調査費・通信費など
	受講条件	ハサミ・カッター・カッターマット・ピンセット・スティック糊・木工用ボンドルーペなどが必要です。茶道に関心のある方で、好奇心と協調性のある方
	親子受講	一般のみ

定員15人程度

ものづくり

U867 知って得する生活情報！　セカンドライフの質を高める情報を提供します！

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（304号室ほか）



県民教授氏名　串田　和博

消費生活アドバイザー
消費生活専門相談員
健康生きがいづくりアドバイザー
富山県消費生活推進リーダー
省エネルギー普及推進員

教授から一言　今年で９年目　豊かで充実したセカンドステージを過ごす為に、消費者問題、園芸づくり、余暇の過ごし方、健康づくり、介護情報等について、その分野で活躍している専門家の方々を迎えて、最新情報をご紹介すると共に、塾生の皆様方との楽しい懇談の場に。「受講して良かった！」と思って頂ける講座をお届け致します。

1	5／26(土)	身近な消費生活に係る法・入門編		
2	6／9 (土)	楽しく作る家庭菜園のポイントと疑問点	郷倉　政信	
3	7／14(土)	お菓子の世界	種谷　祐治	
4	8／18(土)	私のセカンドステージをご紹介します！（氷見市で実施）	川本　千歳	
5	9／8 (土)	介護上手（上手）は、され上手？	辻　哲次	
6	10／13(土)	サプリメントの基礎と応用と進化	森井　勇	
7	11／10(土)	知っとるちゃ！　でも気付いたらトラブルに！		

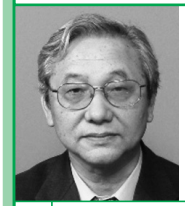
備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	1,500円（運営費（初回徴収）、４回目は別途集金）
	受講条件	なし
	親子受講	一般のみ

定員15人程度

くらし・食

U868 雲からわかるお天気講座

時間・曜日　木曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）



県民教授氏名　斉藤　允

気象予報士、防災士
はつらつ学びのリーダー
自遊塾６年目
山歩き歴多年
日本気象予報士会会員
日本気象学会会員

教授から一言　アウトドアで気になるお天気。天気が変わっていくしくみを知り、雲を見て今いる場所の天気を予想しよう。
（今年は主に初心者向け観天望気術です。昨年度受講された方はご遠慮ください。）

1	6／7 (木)	雲の種類（10形）と変化、大気のはなし、短・中期予報解説	
2	7／5 (木)	雲の種類（14種）と変化、雨雪のはなし、短・中期予報解説	
3	8／2 (木)	雲の種類（18種）と変化、風のはなし、短・中期予報解説	
4	9／6 (木)	その他の雲と変化、気温のはなし、短・中期予報解説	
5	10／4 (木)	大気中の光の現象、天気のことわざ、短・中期予報解説	
6	11／8 (木)	とやまの冬の天気、寒候期予報解説	

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	2,000円（資料コピー代　約1,700円、通信費 300円）
	受講条件	なし
	親子受講	一般のみ

定員10人程度

自然環境

情報・映像

U869 カメラの目をヒトの目に近づけたら？

時間・曜日　日曜日　13:30～16:30　｜　会場　県教育文化会館（304号室ほか）

県民教授氏名　松本　慎一

ビデオ　ITVA世界コンテスト入賞
NHK、日経連、、読売TVで最優秀賞
県内外ＣＡＴＶ局で講師
カメラ　写真検定最上級資格取得者
フォトマスターインストラクター資格者

教授から一言：デジカメを始めて手にした方やデジカメを基本から学びたい方のためのベーシックな講座です。ヒトの目できれいだと思って撮ったものが、カメラの目をとおして撮った写真を見て、そんな筈じゃなかったとがっかりすることはよくあることです。この講座では、カメラの目をヒトの目に近づける方法を学び、写真をきれいに撮れる楽しさと喜びを発見する講座です。初心者大歓迎！、一眼レフカメラにレベルアップしたいと思っている方もどうぞ。

1	6／10(日)	コンパクトデジタルカメラと一眼レフデジタルカメラとの違い	
2	6／24(日)	まずは動かして見よう　カメラの基本操作	
3	7／1(日)	ベストな写真が撮れる５つの設定	
4	7／22(日)	カメラをヒトの目に近づける「マニュアル操作」	
5	8／5(日)	露出補正	
6	8／19(日)	クローズアップ撮影「花を撮る」　三脚持参	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	3,000円（保険、資料代、通信連絡費、諸経費）	
	受講条件	携帯電話でのカメラは不可、取扱説明書持参	
	親子受講	一般のみ	

音楽

U870 あの青春を再び!!ハーモニカと人生・健康・音楽について!!

時間・曜日　水曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　水須　　忠

・10代よりハーモニカを独習中学時代母子寮等慰問演奏。現在は富山マンドリンアンサンブルの仲間と各地で慰問演奏等を行う。平成22、23年度にわたり数回老人会等で「老いの生き方の講演とハーモニカの演奏」を行う。

教授から一言：若い頃、一度は手にしたハーモニカを健康増進も兼ね、もう一度手にしてみませんか？音楽を通じて自己変革をし、青春を思い出しましょう！そして「充実した人生を送るために健康・音楽・人生について」共に語り合い、楽しくハーモニカを吹きましょう。旨くなったら機会をみて慰問演奏等を行いましょう。

1	6／13(水)	「音楽と人生（1）」基本：楽器を知ろう！持ち方・吹き方・吹音の練習・吸音の練習	
2	6／20(水)	「音楽と人生（2）」基本：楽器の歴史！楽器の種類・特長・練習曲紹介・奏法解説・楽器の取り扱い方	
3	7／11(水)	「音楽と老いについて」練習曲：蝶々、メリーさんのひつじ、日の丸	
4	7／18(水)	「音楽と楽しい呼吸法（1）」練習曲：ロンドン橋、きらきら星、チューリップ	
5	7／25(水)	「音楽と楽しい呼吸法（2）」練習曲：むすんでひらいて、大きな栗の木の下で	
6	8／8(水)	「音楽と老いの健康法（1）」練習曲：こぎつね、もろびとこぞりて	
7	8／22(水)	「音楽と老いの健康法（2）」練習曲：アマリリス、虫の声	
8	8／29(水)	「音楽と老いのケアについて（1）」練習曲：月の光に、雪山賛歌、ジャスミンの花、眠りの精	
9	9／12(水)	「音楽と老いのケアについて（2）」練習曲：子守歌　アビニヨンの橋の上で、ふるさと、歓喜の歌	
10	9／19(水)	「老いの人生に音楽とどう向きあうか」練習曲：蝶々～歓喜の歌迄の復習、かえるの合唱	
備考	自遊塾負担金	500円	定員12人程度
	講座運営費	500円～1,000円程度（適時徴収）	
	受講条件	出来れば定年後の60歳以上の方	
	親子受講	一般のみ	

U871 はつらつ弦楽アンサンブル

時間・曜日　日曜日　9:30～12:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室ほか）

県民教授氏名

長谷川弘子
・Musica F主宰
・日本演奏連盟会員
・日本弦楽指導者協会会員
・元小中学校音楽講師
・音楽企画（プロデューサー）を勤める
・平成22年より自遊塾教授

森脇　麻子
・日本弦楽指導者協会会員
・元東京都私立中学音楽講師及び音楽専門学校講師
・室内楽を中心に演奏活動中

教授から一言：弦楽器を主にした室内合奏を楽しみましょう。
バロック音楽、バッハ・ヘンデル・テレマン・ヴィヴァルディ・モーツァルト　ベートーベン他。クラシックからポピュラーソングまで、ゆっくりから練習し、よりレベルアップするように細かく意見を交わしながら楽しく奏きましょう。

1	5／20(日)	受講自己紹介・係・役わりの決定。練習	
2	6／17(日)	催物への参加。曲の検討。練習	
3	7／15(日)	学遊祭の曲を決定。パート練習　（304号室）	
4	8／19(日)	特別ゲスト指導者の見当等。練習	
5	8／26(日)	レパートリー作り。初・中上級。練習	
6	9／16(日)	練習は丁寧に。注意点、曲想を理解する。	
7	9／30(日)	（10／6）学遊祭に向けて	
8	10／21(日)	リクエスト曲の練習と意見交換	
9	11／18(日)	クリスマス、新年に向けての曲練習	
10	12／16(日)	クリスマス、新年に向けての曲練習	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	6,000円（資料代、楽譜代、郵送通信費、特別指導ゲスト礼金、（特別）練習室使用料）	
	受講条件	ある程度楽譜が読める。使用楽器を用意する。	
	親子受講	可（10歳以上）	

U872 歌と文化で学ぶ韓国・韓国人

時間・曜日　日曜日　14:00～15:30　｜　会場　県教育文化会館（203号室）

県民教授氏名　折田　真一

韓国嶺南大学教育大学院修士課程修了
韓国慶北外国語大学講師4年
韓国ＴＢＣ放送出演
ＭＢＣ交通放送出演
専門学校教職員（現職）

教授から一言：ＫＰＯＰＳも良いのですが、韓国にはもっと多くの「歌の宝石」がたくさんあります。民謡・歌曲・フォーク・バラード・ロック等あらゆるジャンルの歌を文化的背景や歴史的背景と共に味わってみましょう。

1	6／10(日)	アリランと韓国人・韓国人の心を描いた歌	
2	7／8(日)	韓国歌謡史・各時代を象徴する歌	
3	9／9(日)	韓国での生活についてⅠ・各世代と共感できる歌	
4	10／14(日)	韓国での生活についてⅡ・各世代と共感できる歌	
5	11／11(日)	私が出会った韓国人・思い出の歌	
6	12／9(日)	韓国人とのコミュニケーション・共有したい歌	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	2,000円（CD-R代金200円×2枚、カラー印刷代金1,600円）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U873 録音を楽しもう

時間・曜日　火曜日　14:00～16:00　※8／31のみ金曜日　｜　会場　県教育文化会館（ハイビジョン学習室ほか）

県民教授氏名　加藤　敏久

・30年以上にわたるオーディオ歴を通じて音楽再生システムを追求。現在、日本音響家協会会員。日本オーディオ協会会員。

教授から一言：楽器の音や自然界の様々な音を録音し、互いに聞き比べることによって、音の多様な響きの世界を味わい、「違いの分かる」耳を育てましょう。また、自分なりのＣＤを制作して互いに交換し、音を絆とした塾生同士の交流の輪を広げましょう。

1	6／19(火)	県内楽団の演奏の録音（現地集合・解散）	
2	7／10(火)	録音成果の発表と比較視聴	
3	8／31(金)	八尾おわら風の盆現地録音（現地集合・解散）	
4	9／25(火)	録音成果の発表と比較視聴	
5	11／6(火)	県内演奏家の演奏の録音（現地集合・解散）	
6	11／27(火)	録音成果、ＣＤの比較視聴、まとめ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	2,000円（ホール使用料）	
	受講条件	録音機材持参	
	親子受講	可（６歳以上）	

U874 クラシック音楽の名曲に親しみましょう

時間・曜日　土曜日　15:00～17:00　｜　会場　県教育文化会館（ハイビジョン学習室）

県民教授氏名　重松　秀子

- 元高等学校音楽教員
- 富山県合唱連盟参与
- 富山県芸術文化協会合唱部門プロデューサー
- 合唱団指導（４団体）

教授から一言　大作曲家の愛と人間関係を通じて、名曲に親しみましょう。

1	6／16(土)	古代・中世・ルネサンスの音楽（グレゴリオ聖歌　他）
2	7／14(土)	バロックの音楽（ブランデンブルク協奏曲　他）
3	8／18(土)	古典派の音楽（クラリネット五重奏曲　他）
4	9／15(土)	ロマン派の音楽（交響曲第９番「新世界」から　他）
5	10／20(土)	〃　（歌曲集「詩人の恋」他）
6	11／10(土)	近代・現代の音楽（ボレロ　他）
7	12／１(土)	〃　（月につかれたピエロ　他）
8	12／15(土)	現代日本の音楽（弦楽のためのレクイエム　他）
備考	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	500円（資料代）
	受講条件	なし
	親子受講	可（６歳以上）

定員30人程度

音楽

U875 世界遺産を歩く～海外旅行も自分流

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　県教育文化会館（401号室ほか）

県民教授氏名　中嶋　昭三

- シニア情報生活アドバイザー

教授から一言　世界遺産は、人類共通の宝（財産）です。世界遺産を歩き、海外旅行も自分流にアレンジする方法について、共に学びましょう。海外での短期語学留学についても、同時に学びましょう。

1	6／９(土)	「世界遺産とは」「オーストラリアの世界遺産と短期語学留学」
2	7／７(土)	「フランス」の世界遺産について
3	8／４(土)	「イタリア」の世界遺産について
4	9／１(土)	「スペイン」と「ポーランド」の世界遺産について
5	9／29(土)	「ドイツ」の世界遺産について
6	10／27(土)	「中国」の世界遺産について
7	11／17(土)	「インド」の世界遺産について、「海外旅行」計画・実行のノウハウについて
備考	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	500円程度（お茶代）
	受講条件	なし
	親子受講	一般のみ

定員15人程度

ふるさと学習

U876 古典に探る「ふるさとの成り立ち」

時間・曜日　水曜日　10:00～11:30　｜　会場　県教育文化会館（401号室）

県民教授氏名　長谷田　一

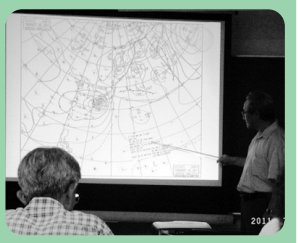
- 風土史跡伝承「フォークロアとやま」主宰
- いきいき長寿センター「とやま語部連絡会」所属
- 公民館等各種施設で講演活動
- 生涯学習として「埋文センター」で考古学・「近世文書を読む会」で古文書読解を学ぶ

教授から一言　古典を読み、国や郷土（ふるさと）の成立ちや人々の暮らしや生き様、周辺諸国との関係等から、明日を生きる知恵を学ぼうと試みる講座です。神話や伝承を朗読し、神々・英雄譚、草葬の噺を楽しみましょう。

1	5／23(水)	がいだんす「歴史・文化・伝承」とは何か？
2	6／27(水)	泉達録を読もう「六治古」伝説之巻　①「越の稲作伝来」
3	7／25(水)	同上　②「氏の系譜と事績」
4	8／22(水)	古事記を読もう「崇徳天皇」之巻　③「天皇の治世の功罪」
5	9／19(水)	同上　④「宗教戦争の決着？」
6	10／24(水)	今昔物語を読もう「竹取翁」之巻　⑤「竹と呪術」
7	11／28(水)	同上　⑥「かぐや姫物語」
備考	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	6,500円程度（初回に一括集金、教材費等）
	受講条件	なし
	親子受講	一般のみ

定員15人程度

活動の様子



県民カレッジ学遊祭

開催日　10月6日(土)　場所　富山県教育文化会館

講座受講者、学習団体、県民が集い、学習交流や情報交換等をとおして、生涯学習に対する意識の高揚を図ります。
単位認定証授与式をはじめ、ステージ発表や展示・実演等を行い、交流の輪を広げています。

新川地区センターキャンパスフェスティバル

開催日　10月27日(土)　場所　新川みどり野高等学校

新川地区センター・新川みどり野高校で学ぶ皆さんが、日頃の成果を発表します。

高岡地区センター学遊祭（ウイングウイング祭）

開催日　10月26日(金)～28日(日)　場所　ウイング・ウイング高岡

志貴野高校や高岡市生涯学習センターほかウイング・ウイング高岡に入居する諸団体と一体的に、ウイング・ウイング祭の一環として開催します。

砺波地区センターキャンパスフェスティバル

開催日　11月10日(土)～11日(日)　場所　となみ野高等学校

砺波地区センターでの講座受講生やとなみ野高校生、砺波地区生涯学習団体がステージ発表や作品展示をして交流の輪を広げます。

新川地区センターを会場として開講する講座

こころとからだの健康

U877 輝いて生きる（民謡の踊りと心と体の健康を）

時間・曜日　金曜日　13:30～15:30　｜　会場　新川地区センター（新樹館和室）

県民教授氏名　中林　秋野

・県母親連絡会会長
・県共生センター実行委員
・県健康体操競技会代表指導員
・県民カレッジ県民教授
・県民カレッジはつらつ学びのリーダー
・県健康体操協議会入善支部長
・入善町サフランの会会長

教授から一言：人生を豊かに生きるためみなさんと交流を深め、自分の能力を発揮しながら生きがいを求めて行きましょう。

1	5／25(金)	さんさ時雨（宮城県民謡）レコードと共に歌と振付け	
2	6／29(金)	踊りと共に心と体の健康で（心体の基礎作り体操）	
3	7／27(金)	えんころ節（宮城県民謡）レコードと共に歌と振付け	
4	8／31(金)	踊りと共に心と体の健康で（心体の基礎作り体操）	
5	9／28(金)	塾生の希望を取り入れる	
6	10／26(金)	夏の山唄（宮城県民謡）塾生の希望がない場合	
7	11／30(金)	踊りの仕上げ。復習と心と体の健康の仕上げ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20～30人程度
	講座運営費	500円	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（5歳以上）	

U878 ツボ・整体で肩こり腰痛など解消法＆成人病予防Ⅲ

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　新川地区センター（新樹館和室）

県民教授氏名　朝野　隆雄

・健康管理士一般指導員（H21～）
・ＮＰＯ法人日本自然医療協議会会員（整体師）
・自遊塾県民教授（H19～）
・県民カレッジ「はつらつ学びのリーダー」（H20～）
・富山県いきいき長寿センター「シニアタレント」（H19～）
・宝生流謡曲教授「呼吸法研究中」20数年

教授から一言：生活習慣病に役立つ「ツボ・整体」健康法です。みなさんが日常生活で不快な症状を訴えておられる肩こり・腰痛・膝痛などの解消と予防について実技中心で丁寧にお伝えします。又、健康維持・管理・改善のための最新情報を一緒に学んで健康づくりに努めます。（入門～初級編）

1	5／26(土)	ツボ・整体で肩こり、腰痛など解消法と予防　運動器と脳の活性化	
2	6／16(土)	「治未病」ツボ刺激、ツボ体操、整体体操　介護予防と筋トレ	
3	7／7(土)	骨盤・仙腸関節調整法（腰痛予防）　春・夏食養生と病気予防	
4	7／21(土)	脊柱Ｓ字カーブキープエクササイズ　健康寿命の延伸方法	
5	8／4(土)	臍下丹田呼吸運動健康法　認知症と予防	
6	9／1(土)	リンパさらさら健康法（ロール・タオル使用）　脳と心の免疫力アップ	
7	9／29(土)	「手・足・耳」ツボ・反射帯刺激健康法　健康生活法（ウソ・ホント）	
8	10／13(土)	骨を強くするツボ体操、脱メタボエクササイズ　秋・冬食養生と病気予防	
9	11／10(土)	Ｏ脚解消法と予防。疲れにくい体づくり。漢方とセルフケア。	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	3,000円（教材代、資料代、事務用品（消耗品）費代、通信費、交通費代）	
	受講条件	健康な体づくりに関心のある方	
	親子受講	一般のみ	

ものづくり

U879 活けて癒されよう。－庭先の花や草・木々で－

時間・曜日　月曜日　9:30～11:30　野外の場合　14:00まで　｜　会場　新川地区センター

県民教授氏名　能沢　一代

・未生流師範
・元北日本いけばな創々会会員

教授から一言：庭先や道端に咲いている花や木、草などに心を寄せてみませんか。なにかホッとすることがあります。また、想い出の器や捨てきれずにいる日用品にそれらを活けてみましょう。これってホントのエコですね。そして活けた自分も癒されよう。

1	6／11(月)	野の花で暮らしに変化を	
2	7／9(月)	外へ出かけよう。道端の草木に心を寄せて	
3	8／6(月)	竹で楽しむ。涼を活ける	
4	9／10(月)	自由な発想で。自分の好きな器で草木木々を	
5	10／15(月)	ハロウィンパーティアレンジメント	
6	11／12(月)	秋を感じに。野外で活けよう！	
7	12／10(月)	クリスマスアレンジと望年会（来年を希望のある年に）	
8	12／17(月)	お正月のしつらえ。－お重に行ける松竹梅－	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	1,500円程度（通信費、オアシス代、アレンジ小物代、7回・8回別途負担あり）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（0歳以上）	

U880 花かごを飾って彩りある生活を～

時間・曜日　日曜日　10:00～12:00　｜　会場　新川地区センター

県民教授氏名　河合　裕子

英国王立園芸協会
日本ハンギングバスケット協会
寄せ植え華道協会
グリーンアドバイザー
南砺園芸植物園、四季彩館で寄せ植え教室
花育アドバイザー

教授から一言：玄関先や店先、商店街、駅前を花で飾ってみませんか。街中を四季の花でいっぱいにしてみませんか。軍手やゴムの手袋。あれば持参してください。
自由購入ですが、制作台兼飾り台となるハンギングパートナー（1,600円）もあります。

1	6／17(日)	野菜とハーブのハンギングバスケット	
2	7／15(日)	夏のハンギングバスケット	
3	8／19(日)	こけ玉	
4	9／16(日)	秋のハンギングバスケット	
5	10／21(日)	秋の寄せ植え	
6	11／18(日)	冬のハンギングバスケット	
7	12／16(日)	新年の寄せ植え	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	毎回3,000円～4,000円（資材（容器、培養土、肥料他）、花苗）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（5歳以上）	

U881 名山を楽しむ

時間・曜日　月曜日　18:45～20:45　｜　会場　新川地区センター（新樹館）

県民教授氏名　木内　静子

・森林インストラクター
・県自然解説員（S56～）
・日本山岳会会員
（H11　百名山完登）

教授から一言：山歩きと自然の大好きな方々が集まり、情報の交換をしながら共に楽しみ学び合い、知識を高め合い、仲間作りをします。５～７回の交流ハイキングも有ります。

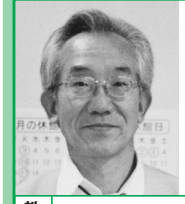
1	5／28(月)	さあ～名山ですょ！自己紹介と名山について。	
2	6／11(月)	植物の名前の由来と使い方、覚えるコツ。	
3	6／25(月)	ルートファイティング。地図を楽しむ。	
4	7／9(月)	日本の美しい山の成り立ち、地形、地質。	
5	7／23(月)	名山の温泉、史跡、古街道、峠。	
6	9／3(月)	そりゃあびっくり?!　山の楽しみ方の工夫。	
7	9／10(月)	山登りは健康作り？生きがい？	
8	10／15(月)	知って得する知恵、雑事、スタイル。	
9	10／29(月)	正しい自然保護、マナー、品格。	
10	11／19(月)	失敗と成功、反省と体験談。	
備考	自遊塾負担金	500円	定員30人程度
	講座運営費	500円（資料代・通信代・お茶代など）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（12歳以上）	

自然環境

高岡地区センターを会場として開講する講座

U882 朗読を楽しもう

時間・曜日　土曜日　10:00～11:30　｜　会場　高岡地区センター



県民教授氏名　萩野　良一

・「朗読:夢の会」主宰
・平成15年から、小学校等で、朗読のボランティア活動をしています。
・NHK夏季朗読講座受講

教授から一言：声を出すことは楽しいことです。しっかりと声を出せば元気がでます。しっかり声が出せるのは健康の証です。そして、本を読むことによって楽しみと知識が増えます。朗読を通して、声を出す楽しさと元気を手にいれましょう。

1	5／19(土)	声を出すことに慣れよう：そして、朗読を楽しもう	
2	6／16(土)	呼吸と声　：そして、朗読を楽しもう	
3	7／21(土)	朗読と姿勢　：そして、朗読を楽しもう	
4	8／18(土)	朗読と句読点　：そして、朗読を楽しもう	
5	9／15(土)	朗読と強調　：そして、朗読を楽しもう	
6	10／20(土)	朗読と速度　：そして、朗読を楽しもう	
7	11／17(土)	朗読とせりふ　：そして、朗読を楽しもう	
8	12／15(土)	朗読を発表　：そして、朗読を楽しもう	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,000円（資料代・通信費・コピー代）初回集金	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U883 南方録を読む

時間・曜日　木曜日　10:00～12:00　｜　会場　高岡地区センター

県民教授氏名　桃野　重昭

裏千家茶道正教授
短大講師（日本文化論）
海外で茶道文化紹介講座

教授から一言：茶の湯ブームに自戒し、茶の聖典を学ぶ。
茶の起源からわび茶までの歴史を学ぶ。

1	6／21(木)	茶道史概論	
2	7／19(木)	千利休の茶	
3	8／23(木)	茶会　自宅（一心庵）	
4	9／20(木)	南方録　1	
5	10／18(木)	南方録　2	
6	11／15(木)	南方録　3	
備考	自遊塾負担金	500円	定員30人程度
	講座運営費	2,500円（資料代等）	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

歴史・文学

U884 バルーンアートで人気者（初級）

時間・曜日　水曜日　18:30～20:00　｜　会場　高岡地区センター

県民教授氏名　明野ひとみ

・認定心理士
・オーラソーマカラーセラピスト
・保育士
・南砺市民塾３年
・バルーンサークル“夢ひとみ”２年
・県民カレッジ自遊塾１年

教授から一言：ふうせんでいやし　をモットーに！
人の輪を、笑顔を広げていきましょう！

1	5／23(水)	風船であそぼう	
2	6／6(水)	動物を作ろう	
3	6／20(水)	花を作ろう	
4	7／4(水)	鳥を作ろう	
5	7／18(水)	乗り物を作ろう	
6	9／5(水)	かぶりものを作ろう	
7	10／3(水)	キャラクターを作ろう	
8	10／17(水)	〃	
9	11／7(水)	〃	
10	11／21(水)	〃	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	1,500円（ポンプ 500円、風船（100本入） 1,000円）	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（５歳以上）	

ものづくり

ものづくり

U885 バルーンアートで人気者（中級）

時間・曜日　水曜日　18:30～20:00　｜　会場　高岡地区センター

県民教授氏名　明野ひとみ

・認定心理士
・オーラソーマカラーセラピスト
・保育士
・南砺市民塾３年
・バルーンサークル“夢ひとみ”２年
・県民カレッジ自遊塾１年

教授から一言　バルーンでボランティアやイベントに参加しませんか？
人の輪・笑顔を広げていきましょう。

1	5／30(水)	キャラクターを作ろう	
2	6／13(水)	ばらの花を作ろう	
3	6／27(水)	ひまわりを作ろう	
4	7／11(水)	夏バージョンを作ろう	
5	7／25(水)	〃	
6	9／26(水)	秋の花を作ろう	
7	10／10(水)	ハロウィンバージョンを作ろう	
8	10／24(水)	クリスマスバージョンを作ろう	
9	11／14(水)	〃	
10	11／28(水)	正月バージョンを作ろう	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	適宜	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般のみ	

U886 切り絵人形でカラー影絵を楽しもう！

時間・曜日　日曜日　9:30～11:30　※５／26のみ土曜日　｜　会場　高岡地区センター

県民教授氏名　羽岡ゆみ子

・県民カレッジ教授歴10年目
・スクールカウンセラー
・県PTA連合会アドバイザー
・富山県自然解説員（県ナチュラリスト）
・影絵「かさじぞう座」主宰

教授から一言　「光と影」が織り成す「カラー影絵」の五つの魅力
①「切り絵人形を作って楽しむ」　②「人形と一緒に歌って楽しむ」
③「お話の世界に浸って楽しむ」　④「光と影を演じて楽しむ」
⑤「観客の笑顔に出会って楽しむ」

1	5／26(土)	切り絵人形はどのようにして作るのでしょうか	
2	6／17(日)	「いっしょに歌おう」の歌の切り絵人形を作ろう	
3	7／15(日)	〃	
4	8／19(日)	「お話影絵」の切り絵人形を作ろう	
5	9／16(日)	〃	
6	10／21(日)	「歌とお話」の人形を動かしてみよう（澤田昌子先生による歌の指導）	
7	11／4(日)	県民カレッジ学遊祭（高岡地区センター）の出演練習	
8	11／25(日)	にんぎょうシアター in ミラージュの出演練習	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	なし	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（６歳以上）	

砺波地区センターを会場として開講する講座

歴史・文学

U887 発見!!越中国の埋もれた歴史と砺波郡（10）～中世越中史と砺波・射水郡の城館伝承

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　砺波地区センター

県民教授氏名　明神　博幸

・郷土史の、特に従来顧みられることが少なかった分野に焦点を当て研究し紹介している。

教授から一言　今回の講座では中世城館にまつわる伝承･人物を、特に砺波郡と射水郡に焦点を当て史実と照らしあわせながら概観します。越中国内には200以上の城館があり、国人が住み、農耕し、市を開き、様々な力関係の中で生活していました。伝説･伝承は史実ではなくても、その一部を確実に物語っています。見過ごされがちの郷土の歴史を、改めて見つめ直してみましょう。

1	5／26(土)	城館についての基礎①	
2	6／9(土)	城館についての基礎②	
3	6／23(土)	源平合戦にまつわる伝承～木曽義仲・源平合戦	
4	7／7(土)	承久の乱から名越氏支配下での伝承～放生津の発展	
5	7／21(土)	建武の新政から南北朝の動乱に関わる伝承①～ 宗良親王	
6	8／4(土)	建武の新政から南北朝の動乱に関わる伝承②～桃井氏等	
7	9／1(土)	畠山氏支配下から戦国期の伝承①～三守護代・一向一揆	
8	9／15(土)	畠山氏支配下から戦国期の伝承②～長尾(上杉)氏の侵入	
9	9／29(土)	天下統一に向けての伝承①～織田勢の浸透･国人の去就	
10	10／13(土)	天下統一に向けての伝承②～佐々成政と前田利家	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	1,500円（テキスト作成費・地図やファイルは各自で持参）	
	受講条件	なし	
	親子受講	不可	

U888 昭和時代の自動車史

時間・曜日　日曜日　14:00～16:00　｜　会場　砺波地区センター

県民教授氏名　大渕　加市

日本自動車博物館専門研究員
全日本博物館学会会員
県民カレッジ県民教授
小松市こまつ市民博士

教授から一言　昭和時代の中で自動車はどのように発達し、社会生活に関わってきたかを探る。

1	6／10(日)	クルマの昭和前史	
2	7／8(日)	クルマの昭和戦後史（1）	
3	8／12(日)	クルマの昭和戦後史（2）	
4	9／9(日)	日本自動車殿堂（ＪＡＨＦＡ）の殿堂入りした人々	
5	10／14(日)	殿堂入りした歴史車（1）	
6	11／4(日)	殿堂入りした歴史車（2）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	なし	
	受講条件	なし	
	親子受講	一般及び小学五年生以上	

U889 茶室の起し絵講座　パート２

時間・曜日　金曜日　13:30～15:30　｜　会場　砺波地区センター

県民教授氏名　長谷川和衛

・昭和62年「富山の茶室」執筆に参画
・富山国際職藝学院・県立高等学校専攻科等において「起し絵講座」を指導
・城端別院善徳寺総絵図の作成プロジェクトを指導中

教授から一言　茶室の起し絵講座パート２は前年度および過去に基礎編を受講された方が望ましいが、挑戦される方も可です。利休シリーズとして愛蔵本をめざしている為に、一作一作を完成したものを持って合冊となり、趣味としても楽しみなコレクションになります。

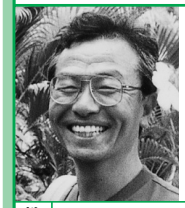
1	6／1 (金)	利休　四畳半	
2	6／8 (金)	利休　不審庵	
3	7／6 (金)	利休　三畳半	
4	8／24(金)	利休　水遣・利休　萱門	
5	9／7 (金)	利休　猿戸・利休　砂雪隠	
6	10／5 (金)	利休　待合	
7	12／7 (金)	利休シリーズ　合冊愛蔵本仕上げ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	4,000円程度　配布資料、通信費、絵図面のアレンジ料等を含みます。合冊愛蔵本仕上げの為、別途和紙等の実費が必要になります。	
	受講条件	ハサミ・カッター・カッターマット・ピンセット・木工用ボンドなどが必要です。	
	親子受講	一般のみ	

歴史・文学

全域・外部を会場として開講する講座

U890 ウォーキング冒険塾A（海抜０mから3,003mへ）

時間・曜日　土曜日　9:00～12:00　｜　会場　常願寺川堤防左岸沿い



県民教授氏名　松原　和仁

・ウォーキング・ジョギング・登山の実践者。
・95年の自遊塾開設以来継続中。
・96年以後、７回、ヨセミテ国立公園及びジョン・ミューアトレイルをトレッキング。
・99年より６回に分け、パリ島１周400キロを完歩。
・95年、03年ボルネオ島キナバル山登頂。

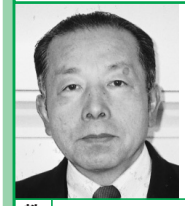
教授から一言　健康増進を図るのに最も安全で便利な有酸素運動のウォーキングを海辺（０m）から立山頂上（3,003m）へめざして行い、自然と一体となって心身の成長と喜びを体験できます。また生涯継続のＯＢ会（会員200余名）へ進めます。

1	5／23(水)	オリエンテーション　教育文化会館403号室　18:00～	
2	5／26(土)	常願寺川河口～常願寺公園　約10キロ	集合場所別途連絡
3	6／9 (土)	常願寺公園～岩峅雄山神社　約10キロ	
4	6／23(土)	岩峅雄山神社～地鉄有峰口駅　約10キロ	
5	7／7 (土)	地鉄有峰口駅～地鉄立山駅　約11キロ	
6	7／21(土)	地鉄立山駅→バス　称名～八郎坂～弥陀ヶ原　約８キロ	
7	8／4 (土)	地鉄立山駅～材木坂～美女平駅　約３キロ	
8	9／1 (土)	弥陀ヶ原～室堂～立山山頂～雷鳥荘　約10キロ	
9	9／2 (日)	雷鳥荘～天狗平～一ノ谷～弥陀ヶ原　約７キロ	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	2,000円（通信費・資料代・保険料）	
	受講条件	70歳まで、現地集合（出発点）	
	親子受講	一般のみ	

こころとからだの健康

U891 ウォーキング冒険塾B　富山湾海抜０mから立山山頂3,003mへ

時間・曜日　土曜日　9:00～12:00　｜　会場　常願寺川の左岸や右岸とその周辺など



県民教授氏名　飯野　　勝

・「歩きの達人」を目指して、ウォーキングを続けています。自遊塾がスタートしたときから屋外での生涯学習を実践し、自然に触れ、仲間を大切にした活動をしています。

教授から一言　健康増進をはかるのにもっとも安全で便利なスポーツがウォーキングです。ウォーキングで富山湾・浜黒崎の海抜０mから立山雄山山頂3,003mを目指して、自分の足だけで登ってみませんか。山頂に立って、その感動を共有しませんか。またこれを機会に、ウォーキングを生活の一部に取り込んでみませんか。

1	5／23(水)	オリエンテーション（概要と準備物など事前説明会）	教育文化会館（403）
2	5／26(土)	今川橋（ＪＲ水橋）～常願寺川右岸～常盤橋～地鉄東新庄	ＪＲ水橋駅前
3	6／9 (土)	地鉄東新庄～新庄の赤門～流杉～殿様林～岩峅雄山神社	地鉄東新庄駅前
4	7／14(土)	岩峅雄山神社～横江堰堤～亀谷橋～牧～地鉄有峰口	岩峅雄山神社境内
5	7／28(土)	地鉄有峰口～白樺平～極楽坂スキー場～粟巣野～立山駅	地鉄有峰口駅前
6	8／11(土)	立山駅前～材木坂～美女平～探鳥コース～美女平	立山駅前
7	8／18(土)	称名滝のバス停～八郎坂～弘法～弥陀ヶ原バス停	立山駅前
8	9／1 (土)	弥陀ヶ原バス停～美松坂～天狗平～室堂～立山山頂	弥陀ヶ原バス停
9	9／2 (日)	雷鳥沢～天狗平～一ノ谷・獅子ヶ鼻～弥陀ヶ原	宿泊・雷鳥荘
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	2,000円　保険代金（１回目から９回目まで）1,000円、資料代　500円、通信連絡費　400（@80×５）円、諸費・雑費・予備費　100円	
	受講条件	70歳までの心身ともに健康な人	
	親子受講	一般のみ	

U892 ふるさとの文学めぐり（入門編）

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00　6回目以降は原則　9:00～15:00　｜　会場　県教育文化会館・県内各地

県民教授氏名　澤田　隆彰

・新潟大学人文学部卒業
・平成14年より作家・高橋治が創立した(財)白山麓僻村塾の塾生

教授から一言　今年７月、「高志の国文学館」が開館します。この機会に、富山ゆかりの作家や文学作品を、小説の舞台となった場所や記念館を巡ったり富山県映像センターの映像資料鑑賞などにより、立体的多角的に楽しみませんか。小説マニア向けでなく、これから文学に親しみたいと思っている方を対象にした入門編です。

1	5／20(日)	オリエンテーション　DVD「越中文学散歩」視聴	ハイビジョン学習室
2	6／2 (土)	富山県を舞台にした文学作品について（宮本輝著「螢川」他）	教育文化会館（401）
3	6／23(土)	柏原兵三著「長い道」：映画「少年時代」視聴	ハイビジョン学習室
4	7／7 (土)	「高志の国文学館」（7/6 開館予定）見学	集合場所別途連絡
5	7／21(土)	幸田文著「崩れ」：立山カルデラ砂防博物館見学	
6	8／4 (土)	新田次郎著「劒岳点の記」：映画撮影秘話（立山天狗平山荘泊）	
7	9／1 (土)	高橋治著「風の盆恋歌」：八尾「おわら風の盆」見学	
8	10／6 (土)	万葉集：高岡市万葉歴史館・高岡万葉まつり見学	
9	11／10(土)	石川近代文学館・金沢文芸館見学	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	2,000円（資料代、通信連絡費、保険料）。現地までの交通費、入場料、宿泊料等は、別途実費です。	
	受講条件	各集合場所まで来られる方	
	親子受講	可（15歳以上）	

歴史・文学

ものづくり

U893 生活を楽しくする小物作り

時間・曜日　土曜日　14:00～16:00　｜　会場　大沢野生涯学習センター

県民教授氏名　野﨑タツ子

・押し花インストラクター
・グラスアートインストラクター
・ボタニカルアートインストラクター
・ネイチャープリントＢＢ
・ボトルフラワーベーシック

教授から一言：日常生活をするため、身近にある草花（押し花）で小物作り。生活への変化を工夫してみませんか。

1	6／9 (土)	花を押す　はがき・しおりを作る	
2	7／14(土)	センスを作る	
3	8／11(土)	花器作り（マーブリング）	
4	9／8 (土)	額作り	
5	10／13(土)	マグネットラック作り	
6	11／10(土)	シール作り（年賀状用）	
7	12／8 (土)	ミニ色紙作り（干支）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員15人程度
	講座運営費	3,000円　材料費 センス・額・マグネットラック・ミニ色紙・ラミネーター	
	受講条件	なし	
	親子受講	可（６歳以上）	

くらし・食

U894 蕎麦ロマン：栽培した蕎麦を打ち、蕎麦を学び楽しむ

時間・曜日　日曜日　主に9:00～13:00　｜　会場　実技：舟橋会館、利賀村　栽培：呉羽地内　学び：利賀村

県民教授氏名　大塚　裕一

・自遊塾県民教授１年
・富山そば研究会会員
・「全麺協」素人そば打ち四段位

教授から一言：そば打ちを趣味とし、日々の生活を豊かにすることを目指して楽しみましょう。
〈実技〉そば打ちの手順やコツを身につけて一人で打つ。
〈栽培〉種蒔きから刈り取り選別までを体験する。
〈学び〉道具、そば粉、歴史、全国のそば事情、利賀村の取り組みを学ぶ。

1	6／3 (日)	オリエンテーション〈実技〉そばを打つ、茹でる（会食）	
2	6／17(日)	〈実技〉そばを観て、感じて	
3	7／1 (日)	〈実技〉そば打ちの楽しさを感じて	
4	7／15(日)	〈実技〉そばがつなぐ絆を感じて	
5	8／19(日)	〈栽培〉そばの種蒔き	ゲスト講師（そば打ち有段者）荒井、稲垣、小栗、木井、北野、小谷内、桜井、柴田、中易、浜田、森ほか
6	10／14(日)	〈実技・学び〉利賀の地でそばを打ち、そばを学ぶ	
7	11／4 (日)	〈栽培〉そばの刈り取り	
8	11／18(日)	〈栽培〉そばの実の選別	
9	11／25(日)	〈実技〉そば打ちの奥深さを感じて	
10	12／2 (日)	〈実技〉成果の確認と反省会（会食）	
備考	自遊塾負担金	500円	会場費、農園賃料、資料代、保険料、通信費、写真代他に毎回実費をいただきます。そば粉、小麦粉、打ち粉などの代金他2,500円程度（講座内容による）道具のある方、購入意思のある方（レンタル応相談）
	講座運営費	5,000円	
	受講条件	右記参照	
	親子受講	不可	

自然環境

U895 富山の名水探訪

時間・曜日　土曜日　第１回・10回 9:30～11:30　第２回～９回 9:00～16:00　第８回のみ 7:00～16:30　｜　会場　県教育文化会館（403号室ほか）・各地

県民教授氏名　岡岸　喜義

・富山の名水県民教授14年
・NPO法人富山の名水を守る会理事長
・とやまの名水ネットワーク協議会会員

教授から一言：「水の王国」富山の水の豊かさを実感し、各名水の特性を知り自分の名水を見つけましょう。また「来たときよりも美しく」を合言葉に環境保護に努めましょう。

1	6／2 (土)	オリエンテーション・親睦会（12:00～14:00）（403号室）	
2	6／16(土)	五箇山方面の名水探訪	集合場所別途連絡
3	7／7 (土)	高岡方面の名水探訪	
4	7／21(土)	黒部方面の名水探訪	
5	8／4 (土)	小矢部方面の名水探訪	
6	9／1 (土)	上市方面の名水探訪	
7	9／15(土)	庄川方面の名水探訪	
8	9／29(土)	立山方面の名水探訪	
9	10／20(土)	富山方面の名水探訪	
10	10／27(土)	まとめと反省会（304号室）	
備考	自遊塾負担金	500円	・講座運営費4,000円は、資料代（1,400円）傷害保険料（1,200円）通信費（200円）飲み物代（200円）写真代（1,000円）です。
	講座運営費	4,000円	・各回の現地への往復のバス代（3,000円程度）は、その都度精算します。
	受講条件	18歳以上で定刻に集合場所に来れる人	・各回の昼食代（1,500円程度）は、各自で清算とします。
	親子受講	一般のみ	定員20人程度

U896 身近な自然に親しもう

時間・曜日　日曜日　9:00～12:00頃　｜　会場　県内各地

県民教授氏名　上埜　玉紀

富山県自然解説員
富山県フォレストリーダー
小学校長期自然体験活動指導員

教授から一言：人間の持っている五感を充分に研ぎ澄まし、目で見・手で触れ・香りを楽しみ・聴覚を集中させ小鳥の声・風の音・水の音を聴き、森の恵みを味わい、フィットンチットを浴び豊かな心に。

1	5／27(日)	栃原平、芽吹きの様子、山葉を少しいただきましょう	集合場所別途連絡
2	6／10(日)	笹ゆり、コアジサイを見ながら池を一周	
3	7／8 (日)	海と立山が一望、暖流系の植物を見に	
4	8／12(日)	森林浴に最高、二上山へ行きましょ!!	
5	9／9 (日)	越の潟の渡し舟に乗りませんか。バードウォッチングも	
6	10／14(日)	木の実がたくさん柴栗もいただきに俱利伽羅へ	
7	11／11(日)	紅葉はどうでしょう頼成の森へ	
		※各月ともゲスト講師、高木美奈子様をお願いしてあります。	
備考	自遊塾負担金	500円	定員10人程度
	講座運営費	2,500円（保険・通信費・資料代）	
	受講条件	歩く事の好きな人、２時間は歩ける人	
	親子受講	一般のみ	

情報・映像

U897 写真で綴る「絶景」富山の特等席めぐりIV

時間・曜日　原則土・日曜日　9:00～15:00　｜　会場　初回　ハイビジョン学習室　２回目以降　現地集合

県民教授氏名　松本　慎一

ビデオ　ITVA世界コンテスト入賞
　　NHK、日経連、、読売TVで最優秀賞
　　県内外ＣＡＴＶ局で講師
カメラ　写真検定最上級資格取得者
　　フォトマスターインストラクター資格者

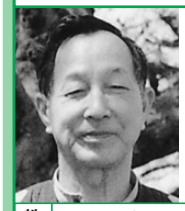
教授から一言：いつまでも残しておきたい富山の「絶景」の数々を、ベストシーズンでベストポイントから写真が撮れる「特等席」めぐりをして、自分の目で肌でふるさとの宝を体感してもらい、写真撮影の楽しさを満喫学習してもらいます。時には温泉やグルメの楽しみもあります。学習成果の作品展と合評会を3回予定。初心者大歓迎！

1	5／27(日)	オリエンテーション、講義「マニュアル操作の極意」	
2	6／3 (日)	高岡・国泰寺の開山忌　虚無僧50人の尺八大合奏	集合場所別途連絡
3	7／28(土)	立山室堂～天狗平、天狗平山荘（泊）星の大周回写真撮影	
4	8／23(木)	八尾、おわら前夜祭「鏡町」	
5	9／15(土)	城端、むぎや祭り	
6	9／22(土)	飛騨古川「きつね火まつり」（泊）　翌日　宇津江四十八滝	
7	10／18(木)	立山カルデラ砂防体験学習（抽選のため予定）	
8	10／21(日)	飛騨荘川「日本一の大連獅子の競演」	
9	11／4 (日)	上市千石城山「剱岳の大展望」	
10	12／8 (土)	作品展、反省会、懇親会　翌日合評会、立山国際ホテル（泊）	
備考	自遊塾負担金	500円	定員20人程度
	講座運営費	3,000円（保険料、通信連絡費、諸経費、バスチャーター費）	
	受講条件	車で現地集合可能な方、携帯電話のカメラ不可	
	親子受講	一般のみ	

音楽

U898 自然の中でハーモニカを吹いてみよう

時間・曜日　土曜日　10:00～12:00　｜　会場　県教育文化会館（203号室）各地



県民教授氏名 鍋谷　孝

・県民カレッジ自遊塾県民教授（H14～）
・施設訪問ハーモニカグループ代表
・ハーモニカ指導者協会副会長
・ハーモニカ公認指導者

教授から一言
・さまざまな歌の主題・心をハーモニカで表現してみよう。
・自然と一体となり、その美しさ・豊かさを表現してみよう。

1	6／2（土）	基本練習（ハーモニカのくわえ方・手の動かし方・呼吸法など）（203号室）
2	6／16(土)	〃　（　〃　）・主題しらべ歌の歴史（203号室）
3	7／7（土）	民族民芸村で「しゃぼん玉」の内容しらべ演奏
4	7／21(土)	城址公園で「大きな栗の木の下で」のしらべ演奏
5	8／4（土）	八尾町で「ふるさと」のしらべ演奏
6	8／18(土)	常願寺公園で「千曲川」のしらべ演奏
7	9／1（土）	岩瀬浜で「海・われは海の子」のしらべ演奏
8	9／15(土)	城址公園で「荒城の月」のしらべ演奏
9	11／17(土)	呉羽山で「もみじ」のしらべ演奏
10	11／24(土)	学習のまとめ・反省（203号室）

集合場所別途連絡

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	2,000円（資料代）
	受講条件	なし
	親子受講	一般のみ

定員20人程度

U899 さわやかな空の下で歌いましょう

時間・曜日　土曜日　14:00～15:30　｜　会場　県民会館内山邸　他

県民教授氏名 重松　秀子

・元高等学校音楽教員
・富山県合唱連盟参与
・富山県芸術文化協会合唱部門プロデューサー
・合唱団指導（４団体）

教授から一言
内山邸の庭や環水公園・呉羽山頂で「Believe」「赤とんぼ」「エーデルワイス」などを、美しい富山の自然と一体となり、さわやかな気分で歌ってみませんか。

1	6／2（土）	県民会館内山邸の庭で基本練習
2	6／9（土）	呉羽山頂（呉仁館前）で「ふるさと」他
3	6／30(土)	近代美術館横で「エーデルワイス」他
4	7／21(土)	環水公園橋の下で「浜辺のうた」他
5	7／28(土)	松川べり（県庁向かい）で「夏の思い出」他
6	8／11(土)	環水公園橋の下で「もみじ」他
7	8／25(土)	松川べり（県庁向かい）で「赤とんぼ」他
8	9／8（土）	近代美術館横で「小さい秋見つけた」他
9	9／29(土)	呉羽山頂（呉仁館前）で「今日の日はさようなら」他
10	10／13(土)	県民会館内山邸の庭でまとめ

現地集合

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	1,000円（資料代（内山邸入館料含））
	受講条件	なし
	親子受講	可（６歳以上）

定員30人程度

ふるさと学習

U900 「映画レイルウェイズ２ロケ地探訪」ローカル電車で富山を楽しみ、富山のパワースポットを全国にＰＲしよう！

時間・曜日　日曜日　第1回・7回・8回 10:00～12:00 / 第2回～6回 13:00～　｜　会場　県内各地

県民教授氏名 柳原　正年

富山社会人大楽塾　代表
元気シニア応援ネット代表
日本レクリエーション協会「余暇開発士」
富山市ボランティア連絡協議会会長

教授から一言
映画「レイルウェイズ2」のロケ地を探訪することにより、鉄道を楽しむライフワーク（余暇生活）づくりをおこないます。また、探訪作品（画像）はアルバム「富山のローカル鉄道の魅力」としてまとめ、３年後の北陸新幹線開業へむけて全国発信するとともに観光ボランティア県民活動につなげます。ナビゲーターの柳原はライフプラン作りの専門家「余暇開発士」として皆様方の生きがい作りをサポートします。探訪記録作品は最終回の「公開シンポジウム」で発表します。また作品の一部は、富山地方鉄道の主要駅に寄贈し観光ボランティアの一助としていただきます。

1	5／27(日)	オリエンテーション（富山市社会福祉会館）
2	6／3（日）	ロケ地ラリー１（写真撮影）と出席確認
3	6／17(日)	ロケ地ラリー２（写真撮影）と出席確認
4	7／1（日）	ロケ地ラリー３（写真撮影）と出席確認
5	7／15(日)	ロケ地ラリー４（写真撮影）と出席確認
6	7／29(日)	ロケ地ラリー５（写真撮影）と出席確認
7	8／5（日）	発表会準備と交流会（アルバムづくり）
8	8／19(日)	公開ジンポジウム「塾生による作品発表パネル討議」

現地集合

備考		
	自遊塾負担金	500円
	講座運営費	2,000円（会場費、資料代、アルバム代等）
	受講条件	カメラ（デジカメ・スマートフォン含む）持参条件
	親子受講	一般のみ

定員30人程度

外部で開催する講座の注意事項

●県民教授より事前に集合場所や注意事項などについての連絡があります。

●講座により、各自の車で現地集合の場合もあります。

●野外で活動する講座の場合、受講者の健康状態をご自身で十分に把握されてご参加ください。

●野外で活動する講座の受講者の方々が保険に加入する必要がある場合もあります。

●講座番号Ｕ８９０とＵ８９１の「ウォーキング冒険塾」には２つのコースがありますが、同時に２講座申込みできません。

県民カレッジ 自遊塾 平成24年度 塾生募集要項

対　象	県　民
申込み方法	受講申込書に必要事項をご記入いただき、切手80円分を添えてお申込みください。 **【持参の場合】** ※県民カレッジ本部、新川地区センター、高岡地区センター、砺波地区センターの各窓口。 **【郵送の場合】** ※県民カレッジ本部（下記の住所を参照ください。） ※同じ封筒で複数名の申込みをされる場合にも、**申込者１名につき切手80円分が必要です。** （ただし親子受講の場合には、保護者の分のみ必要です。） **【インターネット申込みの場合】** ※「インターネット申込み」のご希望の方は、サービス開始にあたり、学遊ネット会員になっていただいております。学遊ネット会員の手続きをお願いします。 とやま学遊ネット利用登録（http://www4.tkc.pref.toyama.jp/toyama/download.phtml）を参照ください。
募集期間	平成24年3月上旬の募集要項配布日から、**4月20日（金）〔消印有効〕まで**
受講できる講座	**※一人2講座までです。** ※受講申込書に講座番号・講座名をお書きください。 ※講座の備考欄に募集条件がある講座がありますのでご確認ください。 **※申込者本人の受講に限ります。** **申込者と異なる方の受講や、申込みのない方の参加等はできません。**
親子受講が可能な講座	※親子で受講できる講座があります。年齢等条件をご確認ください。あらかじめ申込みされたお子さんのみ講座に参加できます。 ※希望の場合は、お子さん（18歳または高校生以下）の氏名・性別・所属（学年）を明記してください。 （お子さんからは自遊塾負担金は徴収しません。実費等はそれぞれ徴収します。）
塾生の決定	※応募者が少ない講座は開設されません。応募者が多い講座は抽選により塾生を決定します。 **※再募集は行いません。** ※講座の開設や受講の可否は4月下旬から5月上旬まで、申込者全員に封書で連絡します。 自遊塾負担金を納入いただき、受講の手続きをお取りください。
自遊塾負担金等必要経費の納入	**※自遊塾負担金500円を、5月11日（金）まで**県民カレッジに納入ください。 **期日までに納入されない場合は受講できません。** ※納入方法については、受講可否の案内とあわせて連絡します。 ※その他実費等の経費は各講座で県民教授が集金します。
講座の運営	**※県民教授と塾生による自主運営が基本です。講座運営には積極的にご協力ください。** ※会場の準備や後片づけ、その他講座の自主運営に関わることは、塾生一人一人が責任を持って講座運営にご協力ください。 **※塾生の言動が受講生としてふさわしくない場合、自遊塾規約により、塾生の資格を取り消すことがあります。**
単位の認定	※講座実施回数の7割以上出席された方には、修了証を発行し決められた単位を認定します。

申込方法	申　込　先	利　用　時　間	休所日
窓口 又は 郵送	県民カレッジ本部　講座受付係 〒930-0096　富山市舟橋北町7-1（県教育文化会館内） TEL 076-441-8401	月曜・水曜から土曜日　9:00～19:00 日曜日・祝日　9:00～17:00	火曜日 祝日の翌日 年末年始
窓口のみ	県民カレッジ新川地区センター　講座受付係 〒937-0011　魚津市木下新144（新川みどり野高校内） TEL 0765-22-4001	月曜・水曜から土曜日　9:00～19:00 日曜日　9:00～17:00	火曜日 祝日 年末年始
	県民カレッジ高岡地区センター　講座受付係 〒933-0023　高岡市末広町1－7（「ウイング・ウイング高岡」内） TEL 0766-22-5787	月曜から土曜日　9:00～20:00 日曜日・祝日　9:00～17:00	第4月曜日 年末年始
	県民カレッジ砺波地区センター　講座受付係 〒932-0114　小矢部市清水95-1（となみ野高校内） TEL 0766-61-2020	月曜・水曜から土曜日　9:00～19:00 日曜日　9:00～17:00	火曜日 祝日 年末年始

＊県民カレッジのホームページ（http://www4.tkc.pref.toyama.jp/toyama/）でも、募集講座や募集要項の内容をご覧になることができます。